

料理名		いもバタもち	
材料名	数量 (4人分)	作り方	
○さつまいも※1	大なら1本 小なら2~3本	<p>① さつまいもは皮を取り除き、やわらかくする。 (ゆでて、電子レンジでもOK)</p> <p>② 柔らかくなったさつまいもをボールに入れ、白玉粉 (なければ小麦粉・片栗粉)、砂糖、牛乳を入れて、手につかない位、耳たぶ位の固さまでこねて混ぜる。</p> <p>③ フライパンにバター (マーガリン可) を入れて、小さい丸をつぶしたような形をこんがり焼いて完成。</p>	
バター	大さじ1~2		
白玉粉※2 <small>なければ小麦粉・片栗粉でも</small>	適量 <small>(50g程度、 いもの水分量 により調整)</small>		
<small>(小麦粉・片栗粉 の場合)</small>	(少々)		
砂糖※3	お好みの量		
○牛乳※4	※いもの水分量が少 ないようなら入れる。大 さじ1くらい		
		<p>備考 &lt;出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について&gt;</p> <p>※1 平塚でとれるさつまいもを使用しましたが、かぼちゃ、じゃがいもでも可です。</p> <p>※2 白玉粉はもちもちした食感が楽しめますが、小麦粉や片栗粉でも大丈夫です。(片栗粉はもちもちした食感に)</p> <p>※3 失敗をあまりしないので、粉類や牛乳、砂糖の量は厳密でなくて大丈夫です。</p> <p>※4 牛乳でなくても、豆乳や水でも大丈夫です。</p>	



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー156kcal たんぱく質1.4g)